

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Hygiene**

##### **1. Pengertian *Hygiene***

Pada hakikatnya “Hygiene” dan “Sanitasi” mempunyai pengertian dan tujuan yang hampir sama yaitu mencapai kesehatan yang prima. Sudira (dalam Rachman, 2010) mengemukakan bahwa : “Hygiene adalah ilmu kesehatan dan pencegahan timbulnya penyakit. Hygiene lebih banyak membicarakan masalah bakteri sebagai penyebab timbulnya penyakit”. Hygiene erat hubungannya dengan perorangan, makanan dan minuman karena merupakan syarat untuk mencapai derajat kesehatan.

*Hygiene* merupakan upaya kesehatan dengan cara memelihara serta melindungi kebersihan subjeknya contohnya cuci tangan dengan air bersih dan menggunakan sabun untuk melindungi kebersihan tangan, cuci piring untuk kebersihan piring, gelas, dan peralatan makan lainnya, membuang bagian makanan yang rusak atau yang tidak layak untuk melindungi keutuhan makanan secara optimal.

##### **2. Faktor yang Mempengaruhi *Hygiene***

Menurut Tarwoto (2004), sikap seseorang melakukan personal hygiene dipengaruhi oleh sejumlah faktor antara lain :

###### **1) Citra Tubuh**

Citra tubuh merupakan konsep subjektif seseorang tentang penampilan fisiknya. Personal *hygiene* yang baik akan mempengaruhi terhadap peningkatan citra tubuh individu. Gambaran individu terhadap dirinya sangat mempengaruhi kebersihan diri misalnya karena adanya perubahan fisik sehingga individu tidak peduli terhadap kebersihannya.

## 2) Praktik Sosial

Kebiasaan keluarga, jumlah orang di rumah, dan ketersediaan air panas atau air mengalir hanya merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi perawatan personal *hygiene*. Praktik personal hygiene pada lansia dapat berubah dikarenakan situasi kehidupan, misalnya jika mereka tinggal dipanti jompo mereka tidak dapat mempunyai privasi dalam lingkungannya yang baru. Privasi tersebut akan mereka dapatkan dalam rumah mereka sendiri, karena mereka tidak mempunyai kemampuan fisik untuk melakukan personal hygiene sendiri.

## 3) Status Sosio Ekonomi

Personal *hygiene* memerlukan alat dan bahan seperti sabun, pasta gigi, sikat gigi, shampo dan alat mandi yang semuanya memerlukan uang untuk menyediakannya.

## 4) Pengetahuan

Pengetahuan personal *hygiene* sangat penting karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Kendati demikian, pengetahuan itu sendiri tidaklah cukup. Seseorang harus termotivasi untuk memelihara perawatan diri. Seringkali pembelajaran tentang penyakit atau kondisi yang mendorong individu untuk meningkatkan personal hygiene.

## 5) Budaya

Kepercayaan kebudayaan dan nilai pribadi mempengaruhi personal *hygiene*. Orang dari latar kebudayaan yang berbeda mengikuti praktik perawatan diri yang berbeda. Disebagian masyarakat jika individu sakit tertentu maka tidak boleh dimandikan. Menurut Coleman, 1973 dalam Muhith (2003) bahwa gender merupakan sebuah atribut psikologis yang membentuk sebuah kontinum dari sangat maskulin sampai sangat feminin.

6) Kebiasaan Seseorang

Setiap individu mempunyai pilihan kapan untuk mandi, bercukur dan melakukan perawatan rambut. Ada kebiasaan orang yang menggunakan produk tertentu dalam perawatan diri seperti penggunaan shampo, dan lainlain.

7) Kondisi Fisik

Pada keadaan sakit, tentu kemampuan untuk merawat diri berkurang dan perlu bantuan untuk melakukannya.

## **B. Sanitasi**

### **1. Definisi Sanitasi**

Sanitasi adalah usaha-usaha pengawasan yang ditujukan terhadap faktor lingkungan yang dapat menjadi mata rantai penularan penyakit. Sanitasi adalah upaya pengawasan faktor-faktor lingkungan fisik manusia yang mempunyai pengaruh terhadap perkembangan fisik manusia, kesehatan maupun kelangsungan hidupnya. Sanitasi merupakan suatu sikap yang disengaja untuk melatih hidup bersih dan untuk menghindari manusia bersentuhan secara langsung dengan bahan-bahan kotor serta berisiko yang mana perilaku ini menjadi usaha yang diharapkan dapat melindungi dan menjaga kesehatan manusia.

### **2. Ruang Lingkup Sanitasi**

Ruang lingkup sanitasi meliputi beberapa hal diantaranya (Sari, n.d.) :

- a) Menjamin lingkungan serta tempat kerja yang bersih dan baik.
- b) Melindungi setiap orang dari faktor-faktor lingkungan yang dapat menimbulkan gangguan terhadap kesehatan.
- c) Mencegah timbulnya berbagai macam penyakit menular.
- d) Mecegah terjadinya kecelakaan dan menjamin keselamatan kerja

### C. Hygiene Sanitasi Peralatan Makanan

Sanitasi peralatan adalah kebersihan semua peralatan yang digunakan dilihat dari proses pencucian alat (dengan air bersih, sabun, lap kering bersih) dan penggunaan peralatan satu kali pakai. Penggunaan air bersih dapat mencegah kontaminasi kuman. Dalam penerapan *hygiene* dan sanitasi makanan, terdapat beberapa aspek yang perlu diperhatikan.

- a. Tempat penyimpanan bahan makanan harus terhindar dari kemungkinan kontaminasi oleh bakteri, serangga, tikus dan hewan lainnya serta bahan berbahaya.
- b. Tempat pengolahan makanan atau dapir harus memenuhi persyaratan teknis *hygiene* sanitasi untuk mencegah risiko pencemaran pada makanan.
- c. Semua bahan makanan yang siap dimasak harus dicuci dengan air mengalir.
- d. Perlengkapan pengolahan seperti kompor, tabung gas, lampu, kipas angin harus bersih dan tidak menjadi sumber pencemaran
- e. Peralatan bersih yang siap dipakai tidak boleh dipegang di bagian yang kontak langsung dengan anggota tubuh terutama tangan dan bibir.
- f. Kebersihan peralatan harus tidak ada bakteri *Eschericia coli* (E.coli) dan bakteri lainnya.

Dalam Wijanarka, 2007 menyatakan bahwa penilaian bahan makanan (PBM) meliputi :

- 1) Peralatan memasak yang digunakan harus bersih dan kering.
- 2) Peralatan memasak harus dicuci sebelum dan sesudah dipakai memasak.
- 3) Peralatan memasak dikeringkan terlebih dahulu setelah dicuci.
- 4) Peralatan memasak disimpan di tempat yang bersih.
- 5) Peralatan memasak disimpan jauh dari bahan beracun / berbahaya.
- 6) Dapur tempat memasak harus dalam keadaan bersih.
- 7) Dapur tempat memasak harus dalam keadaan terang.

- 8) Dapur tempat memasak harus mempunyai ventilasi udara yang cukup.
- 9) Dapur terletak jauh dari kandang ternak.
- 10) Selalu tersedia air bersih dalam wadah tertutup.
- 11) Di dapur tersedia tempat sampah yang tertutup.
- 12) Pembuangan air limbah harus lancar.
- 13) Bahan beracun / berbahaya tidak boleh disimpan di dapur.
- 14) Jarak tempat memasak dengan tempat penyajian tidak lebih dari 1 jam.
- 15) Pisau yang digunakan harus bersih.
- 16) Bagian makanan yang tidak dapat dimakan tidak ikut dimasak.
- 17) Bahan makanan dicuci dengan air bersih.
- 18) Meracik atau membuat adonan menggunakan alat bersih.
- 19) Adonan atau bahan makanan yang telah diracik harus segera dimasak.
- 20) Makanan segera diangkat setelah matang.
- 21) Makanan yang telah matang ditempatkan pada wadah yang bersih dan terhindar dari debu dan serangga.
- 22) Makanan tidak dibungkus dengan menggunakan kertas Koran atau kertas ketikan.
- 23) Makanan dibungkus dengan pembungkus bersih, tidak menggunakan bekas pembungkus bahan-bahan beracun / berbahaya.
- 24) Memegang makanan yang telah matang menggunakan sendok, garpu, alat penjepit atau sarung tangan.
- 25) Tidak menyimpan makanan matang lebih dari 4 jam terutama makanan yang berkuah / bersantan.
- 26) Untuk makanan kering, minyak goreng tidak boleh digunakan jika sudah berwarna coklat atau sudah dipakai setelah empat kali.
- 27) Untuk makanan basah, merebus dan mengukus makanan dalam wadah tertutup

## **D. Pengetahuan**

### **1. Definisi Pengetahuan**

Pengetahuan merupakan hasil dari usaha manusia untuk tahu. Pekerjaan tahu tersebut adalah hasil dari kenal, insaf, mengerti, dan pandai (Salam, 2003). Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan (knowledge) adalah hasil tahu dari manusia yang sekedar menjawab pertanyaan "What". Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan, penciuman, rasa, dan raba. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (overt behavior). Menurut Bloom dan Skinner pengetahuan adalah kemampuan seseorang untuk mengungkapkan kembali apa yang diketahuinya dalam bentuk bukti jawaban baik lisan atau tulisan, bukti atau tulisan tersebut merupakan suatu reaksi dari suatu stimulasi yang berupa pertanyaan baik lisan atau tulisan (Notoatmodjo, 2003).

Pengetahuan yang dimiliki seseorang pada dasarnya berupa konsep-konsep hasil "tahu" yang terjadi setelah seseorang telah melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Konsep-konsep ini diperoleh individu sebagai hasil berinteraksi dengan lingkungan. Dengan konsep-konsep dapat disusun suatu prinsip, yang dapat digunakan sebagai landasan dalam berpikir (Widyatiningtyas, 2002). Sebagaimana pula menurut Simon dalam (Wijayanti, 2015) pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Berdasarkan pengalaman dan penelitian ternyata tindakan yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada tindakan yang tidak didasari pengetahuan.

Di dalam mempelajari sesuatu objek perlu adanya dasar yang perlu dipahami. Pengetahuan merupakan hasil dari upaya untuk mendapatkan informasi tertentu dengan melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi pada indera manusia yaitu : indera pengelihatan, pendengaran

penciuman, rasa dan mata. Pengetahuan manusia mudah ditangkap melalui indera pengelihatannya dan pendengarannya (Rahman, 2020).

## 2. Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut Notoadmodjo (2010), ada beberapa cara untuk memperoleh pengetahuan, yaitu :

### 1) Cara coba – salah (*Trial and Error*)

Cara ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil, maka dicoba kemungkinan yang lainnya.

### 2) Cara kekuasaan atau otoritas

Sumber pengetahuan dengan cara ini dapat berupa pemimpin-pemimpin masyarakat baik formal maupun informal, ahli agama, dan pemegang pemerintahan. Dengan kata lain, pengetahuan tersebut diperoleh berdasarkan pada otoritas atau kekuasaan, baik tradisi, otoritas pemerintahan, otoritas pemimpin agama, maupun ahli ilmu pengetahuan. Prinsip ini adalah orang lain menerima pendapat yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa terlebih dulu menguji atau membuktikan kebenarannya. Hal ini disebabkan karena orang yang menerima pendapat tersebut menganggap bahwa yang dikemukakannya adalah benar.

### 3) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai upaya dalam memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengevaluasi pengalaman yang diperoleh dan memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lampau.

### 4) Melalui jalan pikiran

Sejalan dengan perkembangan kebudayaan manusia, cara berpikir manusia pun juga ikut berkembang. Dari sini manusia telah mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuannya. Dengan kata lain, dalam memperoleh pengetahuan manusia telah menggunakan jalan pikirannya, baik melalui induksi maupun deduksi. Induksi dan deduksi pada

dasarnya merupakan cara melahirkan pemikiran secara tidak langsung melalui pernyataan–pernyataan yang dikemukakan, kemudian dicari hubungannya sehingga dapat dibuat suatu kesimpulan.

5) Cara modern dalam memperoleh pengetahuan

Cara baru dalam memperoleh pengetahuan pada dewasa ini lebih sistematis, logis, dan ilmiah. Cara ini disebut “metode penelitian ilmiah”, atau lebih populer disebut metodologi penelitian (research methodology).

**3. Pengertian Tingkat Pengetahuan**

Menurut Notoadmodjo (2010), dalam domain kognitif berkaitan dengan pengetahuan yang bersifat intelektual (cara berpikir, berinteraksi, analisa, memecahkan masalah dan lain-lain) yang berjenjang sebagai berikut :

1) Tahu (*knowledge*)

Suatu kemampuan untuk mengerti, melihat ataupun mengamati sesuatu. Pada tingkatan ini mengingat kembali terhadap sesuatu yang khusus dari segala materi yang dipelajari ataupun rangsangan yang diterima. Oleh karena itu, tingkatan ini merupakan tingkatan yang sangat rendah.

2) Memahami (*comprehension*)

Suatu kemampuan untuk mengingat, menginterpretasikan dan menjelaskan tentang suatu objek yang telah diketahui secara benar dan sesuai fakta dengan cara menjelaskan, menyebutkan, menyimpulkan, dan memberi contoh.

3) Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi ialah kemampuan seseorang yang telah memahami sesuatu dan merealisasikan/ mengaplikasikannya di kondisi yang sebenarnya. Aplikasi dalam pemahaman ini ialah aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, prinsip, dan sebagainya dalam kondisi lain.

4) Analisis (*analysis*)

Suatu kemampuan untuk menjabarkan serta menjelaskan materi atau objek tertentu ke dalam komponen yang terdapat



dalam suatu masalah.. Mengamati, menggambarkan, memilah, membedakan materi yang disampaikan kemudian dikelompokkan menurut kriteria tertentu lalu mencari makna dan kaitannya masing-masing.

5) Sintesis (*synthesis*)

Suatu kemampuan menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain, sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun, dapat merencanakan, meringkas, dan menyesuaikan terhadap suatu teori atau rumusan yang telah ada.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk membandingkan hal yang bersangkutan dengan hal-hal serupa atau secara lainnya, sehingga diperoleh kesan yang lengkap dan menyeluruh tentang hal yang sedang dinilainya (Notoadmodjo, 2010).

**4. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan, yaitu (Mubarak, 2007) :

1) Umur

Semakin bertambahnya umur seseorang maka akan mempengaruhi pola berpikirnya dalam menerima suatu informasi. Usia mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Semakin dewasa usia seseorang, besar kemungkinan adanya perbedaan dalam mendapatkan informasi berdasarkan lamanya perjalanan hidup.

2) Pendidikan

Pendidikan berarti proses bimbingan yang diberikan oleh seseorang terhadap perkembangan orang lain agar mereka memahami suatu hal yang diinginkan. Pendidikan merupakan sebuah proses belajar dan proses pertumbuhan, perkembangan atau perubahan ke arah yang lebih baik, lebih dewasa dan lebih matang terhadap individu, kelompok atau masyarakat (Yeni, 2015). Semakin tinggi pendidikan yang ditempuh seseorang maka

semakin banyak pula informasi yang diterimanya. Sebaliknya, semakin rendah pendidikan yang ditempuh seseorang maka akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi.

### 3) Lingkungan

Lingkungan adalah kondisi keseluruhan yang ada di sekitar manusia dan pengaruhnya terhadap perkembangan dan perilaku kehidupan manusia tersebut. Seseorang yang tinggal di lingkungan yang baik dan berpikiran luas maka pengetahuannya akan lebih baik.

### 4) Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan kepada seseorang baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Dalam melakukan pekerjaan maka secara tidak langsung seseorang akan sering berinteraksi dengan orang lain dan mendapatkan lebih banyak pengetahuan.

### 5) Minat

Minat merupakan suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

### 6) Informasi yang diperoleh

Kemudahan dalam memperoleh informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk mendapatkan pengetahuan. Informasi dapat diperoleh di rumah, sekolah, lembaga organisasi, media cetak, dan tempat pelayanan kesehatan. Majunya teknologi yang tersedia saat ini dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang hal yang baru.

### 7) Pengalaman

Pengalaman merupakan suatu kejadian yang dilakukan seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Orang yang memiliki pengalaman akan mendapatkan pengetahuan yang baik dibandingkan dengan seseorang yang tidak memiliki pengalaman dalam segi apapun.

## 5. Pengukuran Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2014), pengetahuan tentang kesehatan dapat diukur berdasarkan jenis penelitiannya, kuantitatif atau kualitatif.

### 1) Penelitian Kuantitatif

Pada umumnya mencari jawaban atas kejadian/fenomena yang menyangkut beberapa banyak, berapa sering, berapa lama, dan sebagainya, maka biasanya menggunakan metode wawancara dan angket.

#### a. Wawancara Tertutup dan Wawancara Terbuka

Menggunakan instrument (alat pengukur/pengumpul data) kuesioner. Wawancara tertutup adalah wawancara dengan jawaban responden atas pertanyaan yang diajukan telah tersedia dalam opsi jawaban, responden tinggal memilih jawaban yang dianggap mereka paling benar atau paling tepat. Sedangkan wawancara terbuka, yaitu pertanyaan-pertanyaan yang diajukan bersifat terbuka, dan responden boleh menjawab sesuai dengan pendapat atau pengetahuan responden sendiri.

#### b. Angket Tertutup atau Terbuka

Seperti halnya wawancara, angket juga dalam bentuk tertutup dan terbuka. Instrumen atau alat ukurnya seperti wawancara, hanya jawaban responden disampaikan lewat tulisan. Metode pengukuran melalui angket ini sering disebut "*self administered*" atau metode mengisi sendiri.

### 2) Penelitian Kualitatif

Penelitian kualitatif bertujuan untuk menjawab bagaimana suatu fenomena itu terjadi atau mengapa terjadi. Misalnya penelitian kesehatan tentang demam berdarah di suatu komunitas tertentu. Penelitian kualitatif mencari jawaban mengapa di komunitas ini sering terjadi kasus demam berdarah, dan mengapa masyarakat tidak mau

melakukan 3M, dan sebagainya. Metode pengukuran pengetahuan dalam penelitian kualitatif antara lain:

a. Wawancara Mendalam

Mengukur variabel pengetahuan dengan metode wawancara mendalam, adalah peneliti mengajukan suatu pertanyaan sebagai pembuka, yang akan membuat responden menjawab sebanyak – banyaknya dari pertanyaan tersebut. Jawaban responden akan diikuti pertanyaan selanjutnya dan terus menerus sehingga diperoleh informasi dari responden dengan sejelas – jelasnya.

b. Diskusi Kelompok Terfokus (DKT)

Diskusi kelompok terfokus atau “Focus group discussion” dalam menggali informasi dari beberapa orang responden sekaligus dalam kelompok. Peneliti mengajukan pertanyaan yang akan memperoleh jawaban yang berbeda dari semua responden dalam kelompok tersebut. Jumlah kelompok dalam diskusi kelompok terfokus sebenarnya tidak terlalu banyak tetapi juga tidak terlalu sedikit antar 6 – 10 orang.

**6. Kategori Pengetahuan**

Menurut Arikunto (2010) cara mengukur tingkat pengetahuan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian nilai 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah. Berdasarkan skala data rasio maka rentang skor pengetahuan yaitu 0 sampai 100. Kemudian digolongkan menjadi 3 kategori yaitu :

- b. Pengetahuan baik apabila skor 76%-100%
- c. Pengetahuan cukup apabila skor 56%-75%
- d. Pengetahuan kurang apabila skor <55% (Arikunto, 2010)

## 7. **Pengetahuan Terhadap *Hygiene* Sanitasi Peralatan Makanan**

Pengetahuan *hygiene* sanitasi peralatan makanan adalah pengetahuan yang diperoleh seseorang berkaitan dengan tata cara pembersihan yang benar pada alat makan, minum, serta peralatan pengolahan makanan yang akan digunakan untuk mengolah. Pendidikan yang berkaitan dengan gizi merupakan salah satu proses dalam meningkatkan pengetahuan seseorang. Pengetahuan dapat diperoleh seseorang melalui pendidikan formal dan nonformal. Pengetahuan gizi berperan penting dalam menentukan perilaku dan keterampilan ibu balita dalam melakukan pemilihan bahan makanan sehari-hari. Sesuai yang dikemukakan oleh Khomsan et al. (Amrin, A.P., 2004: 6) “tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizinya”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa jika tingkat pengetahuan seseorang tinggi, maka dapat menunjukkan perilaku yang teliti dalam pemilihan bahan makanan. Tingkat pengetahuan seseorang akan berpengaruh terhadap perhatian orang tersebut dalam menentukan bahan makanan dan memilih bahan makanan yang berkualitas dan baik bagi kesehatan (Sartika, I., Nikmawati, E. E., & Mahmudatus'adah, A. 2014).

Pengetahuan pada *hygiene* sanitasi peralatan makanan sehari-hari berkaitan dengan pemahaman dan penguasaan menerapkan konsep hubungan makanan dan kesehatan. Makanan harus dikelola dengan baik dan secara higienis. salah satu tahap yang paling mudah dan sederhana dalam *hygiene* sanitasi makanan adalah penyajian makanan yaitu penggunaan alat makan yang terjamin kebersihannya. Masalah *hygiene* dan sanitasi makanan sangat penting terutama pada alat-alat makanan dan minuman serta alat yang digunakan untuk mengolah makanan.

## **E. Keterampilan**

### **1. Definisi Keterampilan**

Keterampilan adalah keahlian seseorang dalam melakukan suatu kegiatan atau pekerjaan yang yang didapatkan melalui praktek. Keterampilan juga diperoleh melalui beberapa tahapan pembelajaran atau pelatihan untuk menuju tujuan tertentu.

### **2. Dasar-dasar Keterampilan**

Menurut Robbins pada dasarnya keterampilan dapat dikategorikan menjadi empat yaitu sebagai berikut :

#### **1) Keterampilan Dasar (*Basic Literacy Skill*)**

Keterampilan dasar merupakan keahlian seseorang yang harus dimiliki oleh semua orang.

#### **2) Keahlian Teknik (*Technical Skill*)**

Keahlian teknik merupakan keahlian seseorang dalam pengembangan teknik yang dimiliki.

#### **3) Keahlian *Interpersonal* (*Interpersonal Skill*)**

Kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain.

#### **4) Menyelesaikan Masalah (*Problem Solving*)**

Proses aktivitas untuk menjalankan logika untuk berargumentasi dalam rangka penyelesaian suatu masalah serta kemampuan untuk mengetahui penyebab dan memilih penyelesaian yang baik.

### **3. Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan**

Faktor yang mempengaruhi keterampilan adalah pengetahuan, pendidikan, pengalaman, lingkungan dan fasilitas, kebiasaan, kebudayaan dan usia (Green, 1984 dalam Notoatmodjo, 2005). Semakin tinggi pengetahuan dan pendidikan seseorang akan meningkatkan keterampilannya, bertambahnya pengalaman seseorang akan menambah keterampilannya, adanya lingkungan dan fasilitas yang mendukung akan meningkatkan keterampilan, kebiasaan sehari-hari dan budaya setempat akan mempengaruhi keterampilan seseorang, semakin bertambahnya usia seseorang akan bertambah pula

keterampilannya. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan secara langsung menurut Widayatun (2005), yaitu:

1) Motivasi

Sesuatu yang membangkitkan keinginan dalam diri seseorang untuk melakukan berbagai tindakan. Motivasi inilah yang mendorong seseorang bisa melakukan tindakan sesuai dengan prosedur yang sudah diajarkan.

2) Pengalaman

Suatu hal yang akan memperkuat kemampuan seseorang dalam melakukan sebuah tindakan (keterampilan). Pengalaman membangun seseorang untuk bisa melakukan tindakan-tindakan selanjutnya menjadi lebih baik yang dikarenakan sudah melakukan tindakan-tindakan di masa lampainya.

3) Keahlian

Keahlian yang dimiliki seseorang akan membuat terampil dalam melakukan keterampilan tertentu. Keahlian akan membuat seseorang mampu melakukan sesuatu sesuai dengan yang sudah diajarkan.

**4. Cara Mengukur Keterampilan**

Pengukuran keterampilan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu secara langsung dan tidak langsung. Pengukuran secara langsung yakni dengan pengamatan (observasi) yaitu mengamati tindakan dari subjek dalam rangka memelihara kesehatannya (Notoatmojo, 2012). Pengukuran secara tidak langsung adalah dengan mengingat. Pengukuran secara tidak langsung dilakukan melalui pertanyaan-pertanyaan terhadap suatu subjek tentang apa yang telah dilakukan berhubungan dengan objek tertentu. Pengukuran keterampilan yaitu mengetahui nilai dalam bentuk persen dari keterampilan responden yaitu hasil dari jumlah jawaban yang benar masing-masing dibagi dengan jumlah seluruh soal kemudian dikali 100%.

## 5. Upaya Peningkatan Keterampilan

### a. Studi kasus

Studi kasus adalah sekumpulan situasi masalah yang dianalisis secara mendalam. Studi kasus bertujuan untuk melatih peserta didik dalam mengembangkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan dengan cara mempelajari sesuatu secara mendalam. studi kasus berguna dalam mengeksplorasi masalah yang belum ataupun masih sedikit yang diketahui mengenai fenomena tertentu (Yona, 2006).

### b. Simulasi (Learning by Doing)

Metode simulasi ialah metode yang dilaksanakan untuk memaknai masalah hubungan antar manusia untuk kepentingan sehari-hari. Simulasi bertujuan agar peserta didik menjadi lebih sadar pada kebiasaan yang kurang baik, peserta menjadi lebih peka, tahu kekurangan dan kelebihan sendiri, dan peserta didik dapat mengembangkan diri sesuai potensi yang dimilikinya.

### c. Demonstrasi

Demonstrasi ialah peragaan atau menunjukkan kepada peserta bagaimana melakukan sesuatu yang dilakukan oleh pelatih, serta diikuti demonstrasi oleh peserta. Demonstrasi bertujuan untuk mengajarkan secara nyata bagaimana melakukan atau menggunakan sesuatu, serta menunjukan cara atau prosedur dengan teknik yang benar.

## 6. Keterampilan terhadap Hygiene Sanitasi Peralatan Makanan

Setelah seseorang menerima pengetahuan, perlu dilanjutkan dengan latihan-latihan guna mengaplikasikan pengetahuan yang telah diterima dan dimiliki tersebut. Keterampilan terhadap *hygiene* sanitasi peralatan makanan diartikan sebagai kemampuan proses pencucian alat makanan atau minuman dan peralatan pengolahan makanan harus dengan metode pencucian yang tepat agar terhindar dari mikroorganisme yang dapat menyebabkan penyakit. Teknik pencucian yang benar akan memberikan hasil akhir pencucian yang sehat dan aman



(Marisdayana et al., 2017). Keterampilan berpengaruh terhadap benar atau tidaknya kebiasaan dalam pembersihan pada peralatan rumah tangga yang digunakan untuk persiapan dan pengolahan makanan, yang pada akhirnya dapat mengurangi insiden keracunan makanan.

## **F. Penyuluhan**

### **1. Definisi Penyuluhan**

Penyuluhan merupakan suatu usaha menyebarkan informasi baru agar masyarakat tertarik, berminat, dan bersedia untuk mengaplikasikannya dalam kehidupan mereka sehari-hari. Penyuluhan juga merupakan suatu kegiatan mendidihkan sesuatu kepada masyarakat memberi mereka pengetahuan, informasi-informasi, dan kemampuan-kemampuan baru, agar mereka dapat membentuk sikap dan berperilaku hidup menurut apa yang seharusnya (Saparini et al., n.d.).

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan maka akan melekat lebih lama untuk dilakukan daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Penekanan konsep penyuluhan kesehatan lebih menekankan pada upaya perubahan perilaku sasaran agar berperilaku sehat terutama pada aspek pengetahuan dan pemahaman sasaran, sehingga pengetahuan sasaran penyuluhan sesuai dengan yang diharapkan oleh penyuluh kesehatan.

Joseph Luft dan Harrington Ingham , mengembangkan konsep Johari Window sebagai perwujudan bagaimana seseorang berhubungan dengan orang lain yang digambarkan sebagai sebuah jendela. "Jendela" tersebut terdiri dari matrik 4 sel, masing-masing sel menunjukkan daerah self (diri) baik yang terbuka maupun yang disembunyikan. Keempat sel tersebut diantaranya :

- 1) Daerah publik
- 2) Daerah buta

- 3) Daerah tersembunyi, dan
- 4) Daerah yang tidak disadari

	TAHU TTG DIRI	TIDAK TAHU TTG DIRI
DIKETAHUI ORG LAIN	Daerah Publik (Publik Area) A	Daerah Buta (Publik Area) B
TIDAK DIKETAHUI ORG LAIN	Daerah Tersembunyi (Hidden Area) C	Daerah yg Tdk Disadari (Unconscious Area) D

Terdapat konsep Johari Window atau jendela Johari yang menggambarkan pengenalan diri kita, ada empat Jendela Johari diantaranya :

1) Jendela terbuka

Hal-hal yang kita tahu tentang diri sendiri, tapi orang lain pun tahu. Misalnya keadaan fisik, profesi, asal daerah, dan lain-lain.

2) Jendela tertutup

Hal-hal mengenai diri kita yang kita tahu tapi orang lain tidak tahu. Misalnya isi perasaan, pendapat, kebiasaan tidur, dan sebagainya.

3) Jendela buta

Hal-hal yang kita tidak tahu tentang diri sendiri, tapi orang lain tahu. Misalnya hal-hal yang bernilai positif dan negatif pada kepribadian kita.

4) Jendela gelap

Hal-hal mengenai diri kita, tapi kita sendiri maupun orang lain tidak tahu. Ini adalah wilayah misteri dalam kehidupan.

**2. Tujuan Penyuluhan**

Menurut Effendy (1998), tujuan penyuluhan kesehatan adalah tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku hidup sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal, terbentuknya perilaku sehat pada individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat

yang sesuai dengan konsep hidup sehat baik fisik, mental dan sosial sehingga menurunkan angka kesakitan dan kematian, menurut WHO tujuan penyuluhan kesehatan adalah untuk merubah perilaku perseorangan dan masyarakat dalam bidang kesehatan.

Tujuan utama pendidikan kesehatan adalah agar orang mampu menerapkan masalah dan kebutuhan mereka sendiri, maupun memahami apa yang dapat mereka lakukan terhadap masalahnya, dengan sumber daya yang ada pada mereka ditambah dengan dukungan dari luar, dan mampu memutuskan kegiatan yang tepat guna untuk meningkatkan taraf hidup sehat dan kesejahteraan masyarakat (Widodo, 2016).

Suatu penyuluhan memiliki tujuan untuk merubah pengetahuan, sikap, perilaku seseorang individu. Menurut Roger E untuk mengadakan suatu perubahan pada diri individu perlu ada langkah-langkah yang ditempuh sehingga harapan atau tujuan akhir dari perubahan tercapai. Langkah-langkah tersebut ialah :

1) Tahap Awareness (Kesadaran)

Tahap ini merupakan tahap awal yang mempunyai arti bahwa dalam mengadakan perubahan diperlukan adanya kesadaran untuk berubah, jika tidak ada kesadaran maka tidak akan tercipta suatu perubahan

2) Tahap Interest (Ketertarikan)

Tahap yang kedua dalam mengadakan perubahan harus timbul perasaan minatterhadap perubahan yang dikenal. Timbul minat yang mendorong dan menguatkan kesadaran untuk berubah.

3) Tahap Evaluation (Evaluasi)

Pada tahap ini terjadi penilaian terhadap suatu yang baru agar tidak terjadi hambatan yang akan ditemukan sel ama mengadakan perubahan. Evaluasi ini dapat memudahkantuan dan langkah dalam melakukan perubahan

4) Tahap Trial (Percobaan)

Tahap ini merupakan tahap uji coba terhadap suatu yang baru atau hasil perubahandengan harapan suatu yang baru dapat diketahui hasilnya sesuai dengan kondisi atau situasi yang ada dan memudahkan untuk diterima oleh lingkungan.

5) Tahap Adoption (Penerimaan)

Tahap ini merupakan tahap terakhir dari perubahan yaitu proses penerimaan terhadap suatu yang baru setelah dilakukan uji coba dan merasakan adanya manfaat dari suatu yang baru sehingga selalu mempertahankan hasil perubahan

### **3. Metode Penyuluhan**

Metode pembelajaran dalam penyuluhan Kesehatan di dasarkan pada tujuan penyuluhan Kesehatan, kemampuan tenaga pendidik, kemampuan objek sebagai pendengar waktu pelaksanaan, serta ketersediaan sarana prasarana (Notoatmodjo, 2012). Prinsip penggunaan metode adalah lebih dari satu metode atau bervariasi, karena setiap metode memiliki keunggulan dan kelemahan masing-masing (Supriasa, 2013).

Metode yang digunakan dalam penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan responden ialah metode ceramah. Metode ceramah ialah penerangan dan penuturan secara lisan oleh tenaga pendidik kepada peserta didik (Fatmawati & Rozin, 2018). Ceramah bertujuan untuk menyajikan fakta, menyampaikan pendapat tentang suatu masalah, menyampaikan pengalaman, membangkitkan semangat peserta dan membuka suatu permasalahan untuk di diskusikan (Supriasa, 2013).

Metode yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan responden ialah demonstrasi. Demonstrasi adalah peragaan yang menunjukkan kepada peserta bagaimana melakukan sesuatu yang dilakukan oleh pelatih. Demonstrasi bertujuan untuk mengajarkan secara nyata bagaimana cara melakukan sesuatu atau menggunakan sesuatu, serta menunjukkan cara atau prosedur yang benar (Supriasa, 2013).

### **4. Faktor Pengaruh Penyuluhan**

Keberhasilan suatu penyuluhan kesehatan dapat dipengaruhi oleh faktor berikut :

1) Faktor Penyuluh

Faktor penyuluh, misalnya kurang persiapan, kurang menguasai materi yang akan dijelaskan, penampilan kurang meyakinkan sasaran, bahasa yang digunakan kurang dapat dimengerti oleh sasaran, suara terlalu kecil dan kurang dapat didengar serta penyampaian materi penyuluhan terlalu monoton sehingga membosankan.

2) Faktor Sasaran

Faktor sasaran, misalnya tingkat pendidikan terlalu rendah sehingga sulit menerima pesan yang disampaikan, tingkat sosial ekonomi terlalu rendah sehingga tidak begitu memperhatikan pesan-pesan yang disampaikan karena lebih memikirkan kebutuhan yang lebih mendesak, kepercayaan dan adat kebiasaan yang telah tertanam sehingga sulit untuk mengubahnya, kondisi lingkungan tempat tinggal sasaran yang tidak mungkin terjadi perubahan perilaku.

3) Faktor Proses dalam Penyuluhan

Faktor proses dalam penyuluhan, misalnya waktu penyuluhan tidak sesuai dengan waktu yang diinginkan sasaran, tempat penyuluhan dekat dengan keramaian sehingga mengganggu proses penyuluhan yang dilakukan, jumlah sasaran penyuluhan yang terlalu banyak, alat peraga yang kurang, metode yang digunakan kurang tepat sehingga membosankan sasaran serta bahasa yang digunakan kurang dimengerti oleh sasaran.

**5. Faktor Penentu Penyuluhan**

Dalam (Nurmala & KM, 2020) dijelaskan bahwa faktor yang menjadi penentu kesuksesan dari kegiatan penyuluhan adalah ketepatan dalam penentuan sasaran kegiatan. Hal ini disebabkan oleh indikator keberhasilan kegiatan penyuluhan adalah apabila pesan dapat diterima dengan baik serta adanya umpan balik yang diberikan oleh sasaran kegiatan sesuai dengan

tujuan yang ditetapkan oleh penyuluh. Effendy (1998) menyebutkan faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan kegiatan yang dilakukan sebagai berikut :

1) Pendidikan

Pendidikan berpengaruh terhadap pola pikir dan pandangan mengenai pesan kesehatan yang diterima oleh sasaran penyuluhan kesehatan. Artinya, apabila sasaran memiliki Pendidikan yang lebih tinggi maka akan lebih mudah dalam penerimaan dan penanaman pesan kesehatan yang disampaikan penyuluh.

2) Tingkat sosial ekonomi

Sasaran penyuluhan dengan tingkat sosial ekonomi yang tinggi akan mempermudah penerimaan pesan kesehatan yang baru disampaikan oleh penyuluh dibanding dengan sasaran dengan tingkat sosial ekonomi yang lebih rendah.

3) Adat istiadat

Adat istiadat dari sasaran penyuluhan memberikan pengaruh terhadap penerimaan informasi baru. Hal ini disebabkan oleh masyarakat yang menjadi sasaran kegiatan tetap memerhatikan dan menghormati tradisi yang berkembang di masyarakat.

4) Keyakinan

Sasaran penyuluhan yang menjadi focus kegiatan akan menerima dan meyakini pesan kesehatan serta mau melaksanakan pesan tersebut apabila pesan yang diberikan berasal dari orang dengan kedekatan tersendiri dengan sasaran yang sudah dipercaya oleh sasaran penyuluhan.

5) Kesiapan waktu pelaksanaan

Pemberian pesan kesehatan sebaiknya mengindahkan dan memikirkan baik-baik kesiapan waktu yang dimiliki oleh sasaran agar bisa berhadir dalam kegiatan penyampaian pesan kesehatan, sehingga pesan yang akan sampai pada sasaran yang berhadir.

## 6. Keterampilan Menyuluh

Terdapat 7 keterampilan menyuluh yang harus dikuasai oleh penyuluh. keterampilan tersebut yaitu sebagai berikut (Supariasa, 2012) :

### a. Keterampilan membuka

Keterampilan membuka penyuluhan merupakan usaha yang dilakukan oleh seorang penyuluh untuk mendapatkan prakondisi yang baik bagi sasaran sehingga mental dan perhatian terpusat pada hal-hal yang akan dipelajari dan memudahkan sasaran memahami materi. Strategi yang dapat dilakukan oleh penyuluh yaitu :

- a) Menarik perhatian dengan cara berpenampilan baik, materi dan alat peraga yang menarik serta intonasi suara yang baik.
- b) Menimbulkan motivasi dengan cara menyampaikan mengapa materi yang akan disampaikan sangat penting untuk diketahui.
- c) Membuat kaitan dapat dilakukan dengan dihubungkan dengan materi sebelumnya atau dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari.
- d) Menetapkan acuan dapat dilakukan seperti menyebutkan materi apa saja yang akan disampaikan dan sistematikanya.

### b. Keterampilan menjelaskan

Ketidakjelasan dalam penyampaian materi dapat memunculkan banyak perbedaan interpretasi dari sasaran penyuluhan. Penyebabnya adalah penggunaan bahasa yang tidak awam atau susah dipahami sasaran, sistematika materi yang kurang baik, penjelasan yang tidak langsung pada intinya dan penyuluh yang tidak siap. Dalam mencegah terjadinya masalah masalah ini, penyuluh dapat membuat satuan penyuluhan (satpel)

c. Keterampilan bertanya

Keterampilan bertanya merupakan keterampilan yang penting agar sasaran tidak bosan dan dapat menciptakan suasana penyuluhan yang lebih bermakna. Pertanyaan yang baik dapat memiliki makna positif terhadap sasaran seperti :

- a) Meningkatkan partisipasi sasaran.
- b) Meningkatkan rasa keingintahuan sasaran.
- c) Mengembalikan fokus sasaran ke materi yang disampaikan.
- d) Meningkatkan kemampuan berpikir kreatif sasaran

d. Keterampilan memberi penguatan

Penguatan adalah respons yang diberikan oleh seorang penyuluh untuk memberikan dorongan yang positif sehingga sasaran merasa terdorong untuk memberikan respons setiap diberikan stimulus.

e. Keterampilan mengelola penyuluhan

Keterampilan penyuluh dalam mengelola penyuluhan diartikan ketika penyuluh dapat menciptakan dan memelihara kondisi penyuluhan tetap kondusif dan mengembalikan suasana jika terdapat hal yang mengganggu penyuluhan.

f. Keterampilan bervariasi

Keterampilan seorang penyuluh untuk menjaga suasana penyuluhan tetap menarik perhatian dan tidak membosankan sehingga sasaran tetap antusias mengikuti penyuluhan.

g. Keterampilan menutup penyuluhan

Suatu keterampilan dalam memberikan gambaran tentang apa saja yang telah dipelajari selama penyuluhan dan kaitannya dengan pengalaman sebelumnya atau pengalaman dalam kehidupan sehari-hari.



## **G. Media Penyuluhan (Video)**

### **1. Pengertian Media Video**

Media video merupakan bentuk perantara untuk menyampaikan atau menyebar ide, gagasan, atau pendapat sehingga sampai ke penerima yang dituju. Sedangkan kata audio visual yang berarti dapat didengar dan dilihat. Sehingga media video diartikan sebagai alat peraga yang dapat dilihat serta didengar. Video merupakan salah satu sarana alternatif dalam menjalankan pembelajaran berbasis teknologi (Haryoko, 2012). Adhkar, B (2016) menjelaskan bahwa media video adalah segala sesuatu yang memungkinkan sinyal audio dapat dikombinasikan dengan gambar bergerak secara bersamaan. Media video dapat mengoptimalkan proses pembelajaran karena beberapa aspek antara lain :

- 1) Mudah dikemas dalam proses pembelajaran
- 2) Lebih menarik untuk pembelajaran
- 3) Dapat diedit (diperbaiki) setiap saat

Media video dianggap sebagai media yang efektif dan efisien karena memadukan penggunaan indera penglihatan dan pendengaran. Disamping itu dari segi ekonomi penggunaan video sebagai media pembelajaran lebih ekonomis atau murah karena jika dibandingkan dengan bahan cetak. Hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, et. al (2007) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu balita gizi kurang yang mengikuti penyuluhan dengan media video dibandingkan dengan yang mengikuti penyuluhan dengan modul dan kontrol.

Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono (2016) menunjukkan bahwa media video memiliki peranan peningkatan yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu baduta tentang MP-ASI. Penelitian yang dilakukan oleh Arsyati, A.M. (2019) juga menunjukkan hasil Intervensi edukasi menggunakan media video pada ibu hamil mengenai stunting lebih mudah memahami dan ibu lebih tertarik

dengan materi yang dipaparkan. Ditambah lagi penelitian oleh Jannah, A. F., & Sofiana, J. (2019) menunjukkan penerapan media video terhadap pengetahuan dan perilaku ibu tentang pemberian MPASI sangat efektif ditinjau dari sebelum dan sesudah dilakukan penerapan dari tingkat pengetahuan dan perilaku dari cukup menjadi baik dan berat badan (BB) bayi dari semua responden mengalami peningkatan. Hal diatas sejalan dengan Lestari (2012) yang memberikan pendidikan kesehatan menggunakan video terbukti efektif terhadap peningkatan pengetahuan, kemampuan, dan motivasi pada ibu menyusui

## **2. Fungsi Media Video**

Media video merupakan salah satu ide yang sangat tepat dalam menyiasati kejenuhan peserta didik karena merasa media pembelajaran yang monoton. Media video mempunyai berbagai macam fungsi, diantaranya :

- a. Media video mampu memberikan rangsangan yang bervariasi pada otak, sehingga otak dapat berfungsi secara optimal
- b. Media video mampu mengatasi keterbatasan pengalaman yang dimiliki peserta didik
- c. Media video memungkinkan interaksi peserta didik dan lingkungannya
- d. Media video membangkitkan keinginan dan minat
- e. Media video membangkitkan motivasi dan merangsang untuk belajar
- f. Media video memberikan kesempatan peserta didik untuk belajar mandiri
- g. Media video meningkatkan kemampuan ekspresi diri
- h. Media video sebagai alat peraga juga memiliki fungsi melicinkan jalan menuju tercapainya tujuan pengajaran. Hal ini dilandasi dengan keyakinan bahwa proses belajar mengajar dengan bantuan media video dapat memudahkan penyampaian materi kepada peserta didik.

### 3. Jenis Video

Pada proses belajar mengajar kehadiran media mempunyai arti yang cukup penting, karena dalam kegiatan tersebut ketidakjelasan bahan yang akan disampaikan dapat dibantu dengan menghadirkan media sebagai perantara. Media inilah yang akan memudahkan peserta didik dalam mencerna informasi pengetahuan yang disampaikan. Media video diklasifikasikan menjadi 2, yaitu :

#### 1) Video gerak

Media video gerak adalah media instruksional modern yang sesuai dengan perkembangan zaman karena meliputi penglihatan, pendengaran, dan gerakan, serta menampilkan gambar yang bergerak. Jenis media yang termasuk kelompok ini ialah televisi, video tape, dan film bergerak.

#### 2) Media video diam

Media video diam yaitu media yang menampilkan suara dan gambar diam, seperti : film bingkai suara, film rangkai suara

### 4. Karakteristik Video

Menurut Busi Purwanti dalam penelitiannya yang berjudul "Pengembangan Media Video Pembelajaran Matematika Dengan Model Assure" (2015) menyatakan bahwa Karakteristik media video pembelajaran yaitu menghasilkan video pembelajaran yang mampu meningkatkan motivasi dan efektifitas penggunaannya maka video pembelajaran harus memperhatikan karakteristik dan kriterianya, karakteristik video pembelajaran yaitu :

#### 1) *Clarity of message* (Kejelasan Pesan)

Dengan media video para ibu dapat memahami pesan pembelajaran secara lebih bermakna dan informasi dapat diterima secara utuh sehingga dengan sendirinya informasi akan tersimpan ke dalam memori jangka panjang dan bersifat retensi.

2) *Stand Alone* ( Berdiri Sendiri)

Video yang dikembangkan tidak bergantung pada bahan ajar yang lain atau tidak harus digunakan bersama-sama dengan bahan ajar yang lain.

3) *User Friendly* (Akrab Dengan Pemakainya)

Media video menggunakan bahasa yang sederhana, mudah dimengerti, dan menggunakan bahasa umum.

4) Representasi Isi

Materi harus benar-benar representatif, misalnya materi simulasi atau monstrasi. Pada dasarnya materi pelajaran baik sosial maupun sains dibuat menjadi media video.

5) Visualisasi Dengan Media

Materi dikemas secara multimedia terdapat di dalamnya teks, animasi, sound, dan video sesuai tuntutan materi. Materi-materi yang digunakan bersifat aplikatif, berproses, sulit terjangkau berbahaya apabila langsung dipraktikkan, memiliki tingkat keakuratan tinggi.

6) Menggunakan Kualitas Resolusi Yang Tinggi

Tampilan berupa grafis media video yang dibuat dengan teknologi rekayasa digital dengan resolusi tinggi dan tetap support sistem computer.

## 5. Kelebihan dan Kekurangan Media Video

Kelebihan media audiovisual jenis video antara lain dapat menyampaikan objek atau peristiwa seperti keadaan aslinya. Metode audiovisual juga dapat menyajikan materi yang sifatnya teoritis menjadi praktis. Oleh sebab itu, informasi yang disampaikan melalui video dapat dipahami secara mudah dan komprehensif dan memberi efek motivasi dalam proses pembelajaran Ernawati, A. (2022).

Menurut Simamora, R. H., & Saragih, E. (2019), ada beberapa kelebihan penggunaan media audio visual dalam proses penyuluhan diantaranya :

- 1) Makna lebih jelas sehingga dapat lebih mudah dipahami masyarakat

- 2) Penyampaian lebih bervariasi, tidak hanya komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata penulis
- 3) Masyarakat akan lebih mengamati, tidak hanya mendengar saja
- 4) Penyampaian akan lebih menarik perhatian masyarakat sehingga dapat menumbuhkan motivasi masyarakat dalam melakukan pola hidup yang sehat.
- 5) Meningkatkan belajar lebih bervariasi sehingga dapat menambah motivasi.
- 6) Menarik dan tidak monoton.
- 7) Mudah disebar dan diakses.

Menurut Simamora, R. H., & Saragih, E. (2019), kekurangan dari pelaksanaan media audiovisual penyuluhan yaitu :

- 1) Pengadaanya memerlukan biaya mahal
- 2) Sifat komunikasi satu arah dan harus diimbangi dengan pencarian bentuk umpan balik yang lain
- 3) Kejelasan suara yang terkadang kurang
- 4) Memerlukan waktu untuk persiapan membuatnya
- 5) Tergantung pada energi listrik sehingga tidak dapat dihidupkan di segala tempat.
- 6) Memerlukan media seperti handphone, televisi, computer, atau laptop, dll

## **6. Proses Pembuatan Video**

Video dibuat memiliki suatu tujuan yaitu menyampaikan sebuah pesan agar mudah diterima dan mudah diingat bagi setiap orang yang menontonnya. Sehingga pada umumnya video digunakan untuk kepentingan umum dengan berbagai isi pesan yang disampaikan. Video juga digunakan sebagai media untuk belajar bagi setiap jenjang pendidikan. Pada dunia pendidikan disebut dengan istilah video based learning atau belajar berbasis video. Video based learning adalah penyampaian pengetahuan atau keterampilan dengan menggunakan video. Berikut cara membuat video learning :

1) Tulis skenario

Sama seperti pembuatan film, pembuatan video pendampingan juga membutuhkan ada nya skenario. Skenario pada pembuatan video pendampingan sesuai dengan Satuan Acara Penyuluhan (SAP) yang telah dibuat sebelumnya. Skenario berfungsi sebagai pemandu arah pembicaraan ketika direkam nanti. Agar memudahkan dalam proses perekaman, dapat menuliskan ringkasan materi penyuluhan yang nanti nya dibavakan di depan kamera

2) Proses rekaman

Pada proses perekaman perlu menyediakan tripod untuk mendukung proses rekaman agar lebih bagus dan stabil dan pencahayaan (lighting) yang berfungsi agar objek yang direkam dapat terlihat lebih jelas. Pada pembuatan video perlu penambahan suara yang jelas untuk memudahkan penerimaan informasi oleh penonton. Oleh karena itu dapat dilakukan dubbing atau perekaman suara menggunakan alat voice recorder. Pastikan isi perekaman video sesuai dengan skenario yang telah dibuat.

3) Menyunting (editing)

Tahap terakhir pada pembuatan video adalah proses menyunting. Proses menyunting ialah memilih video yang akan digunakan dari hasil perekaman. Cara yang dilakukan, yaitu dengan memotong bagian video yang tidak diperlukan, menambahkan tulisan gambar untuk memperjelas video dan menyisipkan transisi tertentu .

**7. Durasi Pembuatan**

Menurut penelitian Elisa dkk (2018), durasi video yang dianggap ideal adalah 5-10 menit. Hal tersebut dikarenakan beberapa pertimbangan, seperti : agar responden dapat tetap fokus dan agar penyaji tidak terlalu cepat dalam menyampaikan materi. Video dengan durasi yang panjang dapat membuat bosan penontonnya, karena attention span pebelajar yang kian berkurang.

Selain itu, menurut Guo et al dalam Brame (2016), video pembelajaran dengan durasi kurang dari 6 menit, responden cenderung melihat seluruh isi video pembelajaran dengan persentase sebesar 100%. Ketika durasi video diperpanjang dengan durasi 9 menit sampai 12 menit, responden cenderung melihat setengah isi video pembelajaran dengan persentase sebesar 50%. Ketika durasi video diperpanjang lagi dengan durasi 12 menit hingga 40 menit, responden cenderung melihat seperlima isi video pembelajaran dengan persentase sebesar 20%. Sedangkan menurut Bevan (2017), video dengan durasi pendek sekitar 5 menit sampai 10 menit, dapat membantu responden mempelajari informasi tanpa kelebihan beban atau kehilangan fokus. Video dengan durasi lebih panjang juga efektif, namun durasinya tidak lebih dari 30 menit.